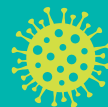


Ćwiczenia oddechowe



World
PT Day
2021

Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w regeneracji płuc po przebyciu COVID-19. Oprócz pomocy w radzeniu sobie z uczuciem niepokoju i stresu, ćwiczenia oddechowe mogą również pomóc w przywróceniu funkcji przepony i zwiększeniu pojemności oddechowej płuc. Oddychanie powinno być bezwysiłkowe i ciche – jeśli słyszysz swój oddech, być może robisz to zbyt intensywnie.

Fizjoterapeuta może pomóc Ci z następującymi ćwiczeniami.

1

Ćwiczenie oddechowe w pozycji na plecach

Położ się na plecach i zegnij kolana tak, aby stopy spoczywały na łóżku.

2

Ćwiczenie oddechowe w pozycji na brzuchu

Położ się na brzuchu i oprzyj głowę na dłoniach tak, aby umożliwić sobie oddychanie.

3

Ćwiczenie oddechowe w pozycji siedzącej

Usiądź prosto na krawędzi łóżka lub na stabilnym krześle.

4

Ćwiczenie oddechowe w pozycji stojącej

Stań prosto i połóż ręce po bokach brzucha.

- Połóż ręce na górze lub wokół brzucha.
- Trzymaj usta zamknięte przez cały czas.
- Oddychaj delikatnie przez nos i poczuć, jak brzuch unosi się/rozszerza.

- Nie musisz brać bardzo głębokich wdechów – zachowaj je na potrzeby aktywności.
- Podczas wydechu po prostu pozwól powietrzu delikatnie opuścić płuca; nie musisz wkładać w to wysiłku ani wypychać powietrza na siłę. Poczuć rozluźnienie podczas wydechu.
- Powtarzaj przez minutę.

5

Od ziewania do uśmiechu - ćwiczenie oddechowe

- Usiądź prosto na krawędzi łóżka lub na stabilnym krześle.
- Wyciągnij ręce nad głowę i rozciągając się wykonaj porządne ziewnięcie.
- Opuść ręce i zakończ uśmiechając się przez trzy sekundy.
- Powtarzaj przez minutę

To ćwiczenie łączy ruch z głębokim oddychaniem, co pomaga zwiększyć koordynację i budować siłę ramion i barków. Otwiera również klatkę piersiową, aby zwiększyć przestrzeń dla przepony.

6

Nucenie - ćwiczenie oddechowe

- Usiądź prosto na krawędzi łóżka lub na stabilnym krześle.
- Połóż ręce po bokach brzucha.
- Zamknij usta i oddychaj delikatnie przez nos i poczuć, jak brzuch unosi się/rozszerza.
- Gdy płuca są pełne, utrzyмай usta zamknięte i wydychaj powietrze, nucąc dźwięk „hmmmmmm”. Zwróć uwagę, jak Twoje ręce opuszczają się.
- Ponownie weź wdech przez nos, a następnie wydychaj przez nos, nucąc.
- Powtarzaj przez minutę.

Informacje te zostały zaczerpnięte z następujących źródeł:

www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-recovery-breathing-exercises;
www.physiotherapyforbpd.org.uk/wp-content/uploads/2017/06/YOUR-Guide-to-Good-Breathing.pdf

Nie rozpoczynaj ćwiczeń skontaktuj się z lekarzem, jeśli masz: gorączkę; duszność lub trudności w oddychaniu podczas odpoczynku; ból w klatce piersiowej lub kołatanie serca; nowy obrzęk nóg.

Natychmiast PRZESTAŃ ćwiczyć, jeśli wystąpi u Ciebie którykolwiek z następujących objawów: zawroty głowy; duszność większa niż normalnie; ból w klatce piersiowej; chłodna, wilgotna skóra; nadmierne zmęczenie; nieregularne bicie serca; wszelkie objawy, które uznasz za nagłe.



World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday